

# Gesunder Lifestyle im Studium - kleine Tipps, große Wirkung

Powerworkouts, grüne Smoothies, Meditation am Morgen. Wenn um 05:00 Uhr am Morgen der Wecker klingelt, springst du – natürlich ohne Schlummer-Taste – sofort aus den Federn, um das erste Glas lauwarme Zitronenwasser für diesen Tag zu leeren. 05:10 Uhr: die Sportschuhe geschnürt startest du mit Kopfhörern in den Ohren deine tägliche Joggingroute durch den Park in der Nähe, um eine Stunde später pünktlich unter die eiskalte Dusche zu springen und auf diese Weise den optimalen Kick in den Tag zu bekommen.

06:40: es ist Zeit für die tägliche Achtsamkeitsübung, direkt danach folgt ein Eintrag ins Dankbarkeitstagebuch. Danach liest du Bücher, die dir Erfolg prophezeien und kreierst akkurat deine super ästhetische Smoothie-Bowl. Puh, und zwischen all den Maßnahmen, die dein Leben optimieren sollen, muss dann noch ausreichend Zeit bleiben, um einmal kurz innezuhalten und in der eigenen Mitte zu sein. Ein Ding der Unmöglichkeit?

Perfekter Job, perfekte Gesundheit, perfektes Umfeld: der Wunsch nach dem "richtigen Lifestyle" ist gleichzeitig präsent und doch ungreifbar wie dunkler Rauch in den Köpfen der Generation Z. Schlank durch ideale Ernährung und Fitness, effizienter durch Lernmethoden sowie gesund durch Vitaminpillen – Selbstoptimierung und ästhetische Lebensführung mutieren zum regelrechten Idealisierungswahn. Doch müssen wir uns tatsächlich so unter Druck setzen, um gesund und gleichzeitig ausgewogen unseren Alltag im Studium meistern zu können?

## Finde die passenden Bedeutungen

- a) die Schlummer-Taste ☐
- b) aus den Federn springen ☐
- c) der optimale Kick in den Tag ☐
- d) Achtsamkeit ☐
- e) die Dankbarkeit ☐
- f) etwas kreieren ☐
- g) innehalten ☐
- h) in der eigenen Mitte sein ☐
- i) der Idealisierungswahn ☐
- j) die Selbstoptimierung ☐
- k) mutieren ☐
- l) ausgewogen ☐

1) Die optimale Motivation für den Tag/  
der beste Start in den Tag

2) Pause machen

3) balanciert

4) froh sein für das, was man hat

5) in seiner inneren Balance sein/  
innerlich ausgeglichen/balanciert sein

6) etwas künstlerisch machen/erstellen

7) Taste auf dem Wecker,  
um 5 min länger zu schlafen

8) werden

9) auf sich selbst hören/  
sich nicht überanstrengen/  
nett zu sich selbst sein

10) man selbst möchte immer  
besser werden

11) der Wunsch nach Perfektion

12) plötzlich und schnell aus dem

Bett aufsteher  **LIVEWORKSHEETS**